

ふじみ野市立

指定管理者：社会福祉法人 奉優会 令和4年

介護予防センターだより

9月号

申込

事前に先着順で申込受付します。
地域制限はありません。

抽選

事前に申込み、当選者のみ
ご参加いただけます。

自由

自由に参加
できます。

ファイブ・コグ検査

詳しくは、チラシをご参照ください。



申込

【日時】①9月28日(水)13:30～14:30②9月29日(木)10:30～11:30

【申込受付】9月20日(火)から【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着各20名

ファイブ・コグ検査では、ご自身の現在の脳の機能の状态を知ることができます。

『記憶機能』『注意機能』『言語機能』『視空間認知機能』『思考機能』の機能を測定します。

スマホアドバイザーによる スマホ教室

スマホ操作の基本だけでなく、『地図アプリ』や
『音声入力』の使い方も学べます。

申込

【日時】9月5日(月)13:00～14:30 【申込受付】8月31日(水)から

【場所】介護予防ホール【費用】無料【定員】先着20名

【協力】ソフトバンク株式会社

『うごくま実証実験』に参加されていない方。詳しくは、チラシをご参照ください。



文京学院大学公開講座 毎日楽しく介護予防

～筋トレ口(くち)トレ 脳トレ
のススメ～

申込

ZOOMオンライン講座。講師は来所しません。詳しくは、チラシをご参照ください。

【日時】10月1日(土)14:00～16:00 【申込受付】9月12日(月)から

【講師】文京学院大学 教授 大橋幸子氏、十文字学園女子大学 准教授 古明地夕佳氏

【場所】介護予防ホール・多目的ホール【費用】無料【定員】先着50名

健康相談

理学療法士・看護師・保健師・管理栄養士が個別の相談を承ります。

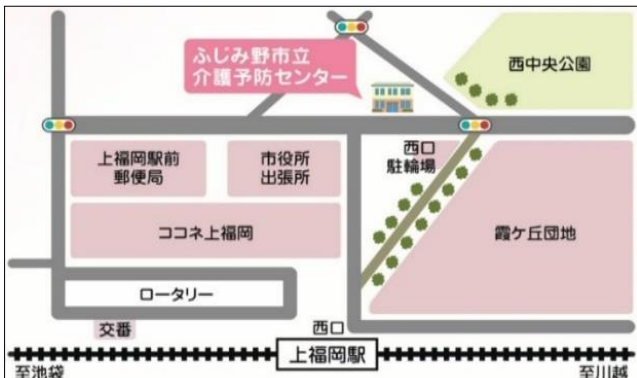
ご希望の方はスタッフにお声掛けください。



協働舎レタスのおいしいパン販売

9月27日(火)

11:30～(なくなり次第終了)



ふじみ野市立 介護予防センター

住 所：〒356-0006 ふじみ野市霞ヶ丘1-5-1

電話番号：049-264-7270

開館時間：午前9時～午後5時

休 館 日：日曜日、祝日、年末年始

ホームページ：ふじみ野 介護予防センター

検索



(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会

お便りは
毎月25日
発行予定です

【利用対象】
ふじみ野市内在住の65歳以上の方
(利用登録が必要です)

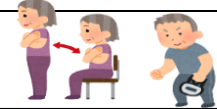


ふじみ野市PR大使『ふじみん』



＊『介木』：介護予防ホール 『機訓』：機能訓練室 『多木』：多目的ホール 『交活』：交流活動室
＊申し込みは、ひとつの講座・ひとつのテーマにつき1回です。（フォローアップ講習会は、除く）

運動系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
機能訓練室 フォローアップ講習会	9/12(月) 9/22(木)	①10:00～10:50 ②11:00～11:50	各 5名	機訓	8/25(木)	費用：50円 再度、トレーニング機器の使い 方を学びます 申込は2回までです
	9/28(水)	①13:00～13:50 ②14:00～14:50				
機能訓練室 初回講習会	9/3(土)	13:00～15:00	各 5名	介木 機訓	8/25(木)	費用：50円 はじめて利用される方は 参加が必須です
	9/8(木)	13:00～15:00				
骨盤底筋 トレーニング教室	9/1(木) 9/7(水) 9/15(木)	10:30～11:30	各 40名	介木	8/26(金)	
足腰ラクラク体操	9/5(月) 9/21(水)	10:30～11:30	各 40名	介木	8/29(月)	【運動強度:2】
筋力向上 トレーニング教室	9/14(水) 9/26(月) 9/28(水)	10:30～11:30	各 30名	介木	9/5(月)	【運動強度:3】
体力測定会	9/16(金)	10:30～11:30	各 10名	介木	9/6(火)	
	9/22(木)	13:30～14:30				

教養系講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
ボイストレーニング	9/8(木)	10:30～11:15	40名	介木	9/1(木)	Zoomオンライン講座 講師：村田佑子 氏
中国語講座	9/22(木)	13:30～14:30	10名	交活	9/13(火)	『超入門編』
歌声広場	9/22(木)	10:30～11:30	40名	介木	9/14(水)	マスクを付けて歌声講座 講師：村田佑子 氏
脳トレ講座 (運動編)	9/27(火)	10:30～11:15	40名	介木	9/15(木)	介護予防運動指導員による体 を使った脳トレです。
人生会議	9/29(木)	13:30～15:00	10名	介木	9/21(水)	『わたしのいきかた手帳』を書 いてみよう！費用：200円
脳トレ講座 (座学編)	9/30(金)	13:30～14:15	20名	介木	9/22(木)	脳を活性化させるような問題 を解きます。

その他の講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
おりがみ教室	9/6(火) 9/8(木)	13:30～15:00	15名	多木	8/30(火)	『くす玉』を作ります。 ＊両日参加できる方
みんなのぬりえ	9/12(月) 9/21(水)	13:30～15:00	各 10名	介木	9/2(金)	※『ぬりえ教室』と 同時申込はできません
ぬりえ教室 (両日ご参加ください)	9/12(月) 9/21(水)	13:30～15:00	8名	介木	9/2(金)	※『みんなのぬりえ』と 同時申込はできません 講師：安達徹 氏
ハーバリウム教室	9/26(月)	10:30～12:00	6名	交活	9/16(金)	ボールペン材料費700円 講師：あとりえRudbeckia Eiko氏

コ-ス制講座

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
俳句のつどい 火組	9/27(火) 10/25(火) 11/29(火)	13:15～15:00	抽選 各 10名	交活	8/25(木)～ 8/31(水) (抽選日： 9/2(金) 11:30～)	* 抽選は初めて参加される方を優先します。 * 初めて参加する方は、9月6日10:30～11:15の説明会にもご参加ください。 * 3回全て参加できる方 * チラシをご参照ください。
俳句のつどい 水組	9/28(水) 10/26(水) 11/30(水)	13:15～15:00				
美容講座 4回コースレッスン	9/3(土) 9/17(土) 10/8(土) 10/22(土)	10:30～11:30	抽選 4名	交活	8/25(木)～ 8/30(火) (抽選日： 8/31(水) 12:45～)	【講師】 平野れいな 氏 【費用】 2000円 4月、6月に参加した方は参加できません。 * チラシをご参照ください。

自由参加講座(何回でも参加可能です。)

講座名	開催日	時間	定員	場所	受付 開始日	備考
低栄養予防講話	9/2(金)	10:30～11:30	先着 各	介ホ	なし	『簡単、炊飯器調理に料理』 * 手羽元と大根の煮物
	9/16(金)	13:30～14:30	40名			『簡単、炊飯器調理に料理』 * チキンオーバーライス
看護師講話	9/14(水)	13:30～14:30	先着 各	介ホ	なし	『認知症』について
	9/26(月)		50名			
映画鑑賞会	9/24(土)	①10:30～12:35 ②13:00～15:05	先着 各	介ホ	なし	『麦秋』 1951年 監督：小津安二郎 主演：原 節子 笠 智衆・淡島 千景
	9/30(金)	10:30～12:35	50名			

ふじみんぴんしゃん体操

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

自由

【日時】 ◆朝ぴんは 9:15～10:00 ◆夕ぴんは 15:15～16:00

【場所】 介護予防ホール 【費用】 無料 【定員】 50名

プレミアムぴんしゃん

歯科衛生士による『ふじみんお口ぴんしゃん体操』

プレミアムぴんしゃんは通常より約15分延長して行います！

9月5日(月)朝ぴん・14日(水)夕ぴん・21日(水)朝ぴん・26日(月)夕ぴん

※夕ぴんのプレミアムぴんしゃん(15:15～16:15)は、お口ぴんしゃんを先に行います。



お昼の体操

自由

機能訓練室 自由開放

自由

スキマ時間に、みんなで体操！

【時間】 12:15～12:45

【場所】 介護予防ホール

【費用】 無料

【定員】 先着50名

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。



【利用時間】 9:00～12:30
13:00～16:30

【場所】 機能訓練室

【費用】 50円【定員】 最大10名まで

※開催日や詳細は別紙チラシをご覧ください。

※初めての利用には『初回講習会』受講が必須です。



ミニ講座

申込なしで、気軽に参加できます。

※開催日は裏面 事業予定をご参照下さい。

【時間】 16:00～16:20

【場所】 介護予防ホール【費用】 無料【定員】 先着50名



自由